

Cuida't a tu mateix i els altres, vacuna't!

El virus SARS-CoV-2 segueix entre nosaltres i el seu comportament és imprevisible. Ara, més que mai, hem de protegir les persones més vulnerables i recordar-los la importància de **vacunar-se contra la grip**.

És segur vacunar-me durant la pandèmia de la COVID-19?

Sí, és segur. La infecció per coronavirus no suposa cap risc específic relacionat amb les vacunes o la vacunació.

Puc vacunar-me si tinc tos o febre i no m'han fet la prova de la COVID-19?

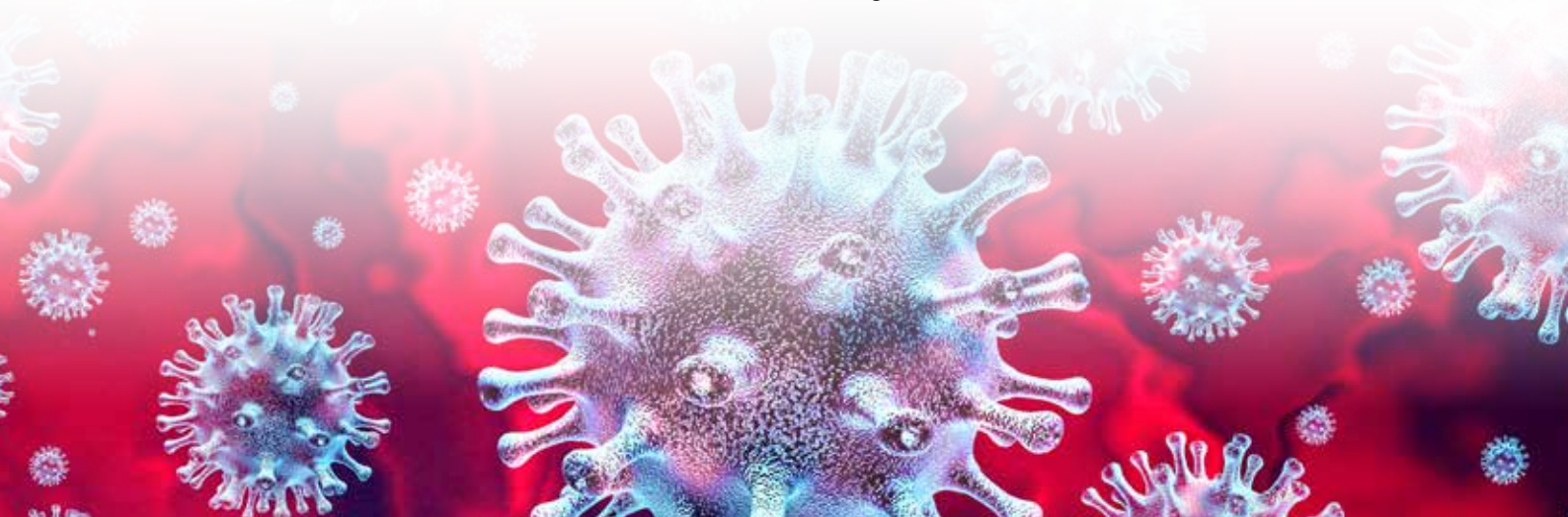
Si no et trobes bé, abans d'acudir al centre de salut, informa el personal sanitari. T'aconsellaran si és millor retardar, o no, la vacunació.

Qui s'ha de vacunar?

- **Majors de 65 anys**
- **Embarassades**
- **Persones amb malalties respiratòries i cardiovasculars cròniques, neurològiques i les que estiguin en contacte amb pacients de risc**
- **Personal sanitari**

10 consells per evitar la grip estacional i la COVID-19

- **Vacuna't com més aviat millor, al mes d'octubre**
Recorda que la vacuna comença a fer efecte al cap de dues setmanes i s'administra mantenint les mesures recomanades de seguretat i control de la infecció.
- **Utilitza la màscara si així ho indiquen les autoritats sanitàries**
Preferentment higièniques i quirúrgiques, que cobreixin el nas i la boca.
- **Segueix unes bones pràctiques d'higiene respiratòria i de mans**
Cuida la higiene personal i evita compartir amb altres persones copes, plats, gots, estris per menjar o qualsevol altre objecte que pugui haver estat en contacte amb saliva i mucoses.
- **Renta't sovint les mans**
És la mesura preventiva més important per reduir la transmissió indirecta de qualsevol agent infecciós.



- **Cobreix-te la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar**

És una mesura bàsica d'higiene respiratòria per evitar el contagi, tant dels treballadors com dels pacients i familiars. Una vegada utilitzat, llença el mocador a les deixalles i renta't les mans.

- **Mantén la distància social (1,5 - 2 m)**
Dins i fora de l'empresa.
- **Ventila adequadament el teu lloc de treball i les habitacions de la casa**
- **Protegeix-te davant dels grans contrastos de temperatura**
En sortir al carrer, abriga't bé i respira pel nas, sempre que puguis, fins a arribar a un lloc amb la temperatura ambiental més càlida.
- **Segueix una alimentació equilibrada i modera el consum de begudes alcoholiques**
Evita el tabac, per no tenir complicacions, en cas de grip i/o infecció per SARS-CoV-2.
- **Durant un estat d'emergència sanitària, no acudeixis directament als centres de salut / hospitals**
Tret que sigui realment necessari.
Contacta, prèviament, amb el teu centre sanitari mitjançant els circuits establerts a cada comunitat autònoma.

Tens dubtes?

consultassanitariascoronavirus@asepeyo.es

Referències

- **Reial decret 286/2022, de 19 d'abril, pel qual es modifica l'obligatorietat d'ús de les màscares durant la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID19**

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/04/19/286>

- **Generalitat de Catalunya**

http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/vacunacions/Vacunacio-antigripal/

- **Ministerio de Sanidad**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2022



SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL